



# Universidad Zaragoza

TRABAJO DE FIN DE GRADO  
MAGISTERIO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

La importancia de las pausas activas en la lucha contra el sedentarismo en  
nuestras aulas

The importance of active breaks in the fight against sedentary lifestyle in our  
classrooms

Autor

DAVID ANGLADA SALVANÉS

Directora

ESPERANZA CID ROMERO

Facultad de Educación UNIZAR

2021

## Índice:

1. Resumen.....	3
2. Introducción.....	4
3. Marco teórico y conceptualización.....	5
4. Origen e historia de las pausas activas.....	8
5. Programas principales a nivel local y nacional.....	9
6. Programas principales a nivel internacional.....	14
7. Encuestas y opiniones sobre las pausas activas y el sedentarismo.....	16
8. Resultados de los diferentes programas.....	22
9. Diseño de un programa de intervención para primaria.....	24
10. Conclusiones.....	33
11. Bibliografía.....	34

## RESUMEN

Es evidente que los casos de obesidad infantil y la vida sedentaria, están en aumento de manera preocupantemente en nuestra sociedad. Para ello, existen numerosos programas tanto a nivel local, como nacional o internacional.

A nivel local, vamos a tratar los programas DAME10! Y el programa HERVAT. Uno está basado en las actividades físicas para la mejora del rendimiento mientras que HERVAT, se caracteriza por la búsqueda del desarrollo neurológico para potenciar las características individuales.

Por otro lado, una encuesta realizada a treinta maestros y maestras de todas las áreas y tipos de colegios. Nos darán una visión real sobre cuál es el posicionamiento de la educación en referencia a las pausas activas. Veremos que todavía no es una realidad, pero, poco a poco aparecen más y más centros donde se implementan este tipo de programas.

Por último, analizaremos cuales son los resultados de los diferentes programas, podemos ver que el porcentaje de mejora con programas basados en las pausas activas es altísimo, por lo que tenemos que tener en cuenta que este tipo de programas son muy importantes hoy en día.

## RESUME

It's evident that the number of cases of obesity in Spain and in our society are improving for several years. For fighting against these problems, we are developing different programs based on physical activities.

Locally, I am going to study the program DAME10!, this program was created by the Spanish Government. This program is based on physical activities. On the other hand, we are going to study the program HERVAT, based on the development of the neurological aspect.

Also, I have made a survey to different teachers to know which is the reality of the education. Several teachers said that it is important to develop something like active breaks, but, nowadays they haven't got enough means to do something like that.

And last, but not least, I am going to analyze the results of this type of programs. We can see that these programs improve the quality of our workers and students. So I think that we must develop the active breaks right now in our schools.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de fin de grado, tiene como objetivo dar a conocer la realidad de nuestras aulas en cuánto a la lucha contra el sedentarismo y la potenciación de la vida activa.

Los propios maestros y maestras de nuestros centros escolares, tienen claro que, desde todos los estamentos de la educación, no se hace todo lo posible por fomentar una vida activa que ayude a combatir uno de los mayores problemas presentes en las aulas, la obesidad infantil.

Desde los diferentes gobiernos a nivel mundial, se tratan de elaborar diferentes programas que ayuden a mejorar la calidad de vida de nuestros alumnos y trabajadores. El principal problema que presentan estos programas, es que los centros y profesores no tienen los medios suficientes para llevar a cabo estas iniciativas.

O bien los centros no tienen la capacidad de asumir los acondicionamientos en cuanto a espacio o material, o bien los maestros no presentan la formación suficiente para realizar estas prácticas.

Es obvio que este problema no existe solo a nivel local, sino que está presente a nivel internacional. Por ello, son muchos los gobiernos de todo el mundo los que poco a poco toman conciencia sobre este problema presente en nuestro día a día.

Pese a esta toma de conciencia, son muchos los lugares donde vemos muchos casos de obesidad infantil o casos donde la vida se aleja mucho de lo que es una vida proactiva puesto que muchos de nuestros jóvenes tienen una vida más bien caracterizada por la vida sedentaria.

Por todo ello, creo que es esencial combatir de manera correcta todos estos malos hábitos incrustados dentro de nuestra sociedad y que tanto daño están haciendo a nuestras generaciones más jóvenes.

## MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUALIZACIÓN

Según la OMS, el 14,2 % de los niños en España presentan problemas de obesidad infantil, solo por detrás de Grecia (18%) e Italia (15,2%). La obesidad infantil es una enfermedad problemática dentro de la infancia. Poco a poco, son más los casos que vemos en nuestro día a día dentro del aula.

Estos problemas, generan enfermedades graves que antes sólo se relacionaban con la vida adulta como la diabetes o el colesterol. La obesidad infantil tiene una serie de causas y factores de riesgo que es conveniente que tengamos presentes:

- Alimentación: alimentos con muchas calorías, productos horneados o abusar de las bebidas carbonatadas, son las culpables de parte de los casos de obesidad.
- Falta de ejercicio: está claro que la importancia de la práctica habitual de ejercicio es fundamental en estas edades y muchos de los alumnos, que presentan obesidad, tienen una vida sedentaria.
- Factores familiares: la genética en este aspecto hace mucho, si vienes de una familia con problemas de sobrepeso, es más probable que el alumno presente sobrepeso.
- Factores psicológicos: el estrés es uno de los principales factores de riesgo de la obesidad infantil.
- Factores socioeconómicos: con recursos limitados y falta de accesos a supermercados, las familias recurren a comida preparada o productos de baja calidad.
- Ciertos medicamentos: algunos medicamentos presentan efectos secundarios, dentro de los cuáles podemos encontrar el riesgo de obesidad.

Con el fin de combatir la obesidad infantil, se crearon las pausas activas dentro del ámbito escolar. Las pausas activas consisten en breves descansos durante la jornada estudiantil, que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el estudio, a través de diferentes ejercicios que ayudan a reducir la fatiga y el estrés.

Las pausas activas tienen una serie de beneficios, en el aspecto de la mejora de las condiciones de salud y condiciones laborales y educativos. Los beneficios son muchos y en diferentes ámbitos.

- Beneficios fisiológicos: A nivel físico encontramos beneficios dentro de los campos de: aumento de la condición física, mejora del estado de salud y preparar el cuerpo para la posterior actividad.
- Beneficios psicológicos: Es evidente que la disminución del estrés genera un mejor rendimiento y un aumento en la concentración.
- Beneficios económicos: Un mayor rendimiento genera un incremento en la productividad.
- Beneficios laborales: Reduce la cantidad de accidentes laborales, mejora las condiciones laborales y el estado mental y físico de los trabajadores.

Las pausas activas son una serie de actividades, que tienen como objetivo aumentar el bienestar de los trabajadores/alumnos y así aumentar la concentración y el rendimiento. Dentro de estas actividades, nos encontramos con dos tipos diferentes:

- Ejercicios preparatorios: como su propio nombre indica, consiste en actividades que sirven para preparar a los trabajadores para la posterior actividad.



- Ejercicios compensatorios: este tipo de actividades se realizan durante o al finalizar la jornada laboral. Sirven para compensar el cansancio y el estrés producido durante la jornada laboral.



## ORIGEN E HISTORIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS

Para conocer e investigar el origen de las pausas activas, nos tenemos que remontar al año 1925 en Polonia. Se desarrollan debido a las largas jornadas laborales donde la mayoría de trabajadores padecen dolencias o pequeñas lesiones.

Por todo ello, aparecen las pausas activas, aunque también conocidas como "gimnasia laboral". Son periodos de recuperación donde los trabajadores desconectaban de sus tareas durante un breve espacio de tiempo, donde la tensión tanto física como psicológica disminuye drásticamente. Por otro lado, no solo servían para desconectar, sino también para descansar a través de estiramientos o momentos de relax.

Otro lugar donde se desarrollan estas pausas activas fue Japón. En 1928, después de la 2ª Guerra Mundial, fue utilizada por los funcionarios de correos. Más tarde en los años 60, se fomentó entre las empresas desarrollar gimnasia laboral compensatoria. Ya en los 90, y debido a las quejas por parte de los trabajadores, se volvió a desarrollar este tipo de actividades.

En la actualidad, se utilizan en diferentes ámbitos. Dentro del mundo laboral, la competencia del mercado y los avances tecnológicos, generan un aumento del estrés en los trabajadores lo que ha conllevado a un incremento en el número de accidentes laborales, por lo que este tipo de actividades compensan todo ello.

Por otro lado, en el ámbito escolar, los alumnos están destinados a una educación que no hace todo lo posible combatir el sedentarismo. Por ello la práctica de este tipo de actividades, fomenta el movimiento y ayuda a nuestros alumnos a desconectar durante breves espacios de tiempo y sacar un mayor rendimiento de las diferentes sesiones.



## PROGRAMAS PRINCIPALES A NIVEL NACIONAL Y LOCAL (ZARAGOZA)

A nivel local, son pocos los centros que, en la ciudad de Zaragoza, tienen implementado un programa de esta índole. Por encima del resto, destacan los centros situados en los barrios más al sur de la ciudad. Estos barrios engloban las zonas de Arcosur y Valdespartera y cuyos centros están caracterizados por llevar a cabo estas prácticas. Tienen introducidos en sus programaciones diferentes modelos de enseñanza muy novedosos dentro de los que podemos encontrar las pausas activas.

Centrándonos en esto último, dichas pausas activas las desarrollan basándose en el programa ¡DAME10! Este programa ha sido desarrollado conjuntamente por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y el Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. Sus siglas significan “Descansos Activos Mediante Ejercicio físico”. A partir de este archivo datado de 2014 se desarrollaron todos estos programas a nivel nacional y tiene diferentes ámbitos sobre los que actúa.



Los Descansos Activos Mediante Ejercicio Físico (DAME 10) están englobados dentro de los materiales curriculares, que se realizan dentro del marco de Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención (EPSP) en el Sistema Nacional de Salud.



Foto: Dame10!

Consta de un conjunto de actividades físicas que tienen una duración de entre cinco y diez minutos. Estas actividades están planteadas para poder ser desarrolladas en la propia aula, sin apenas necesitar material específico y pudiendo ser llevadas a cabo por el maestro sin necesidad de un especialista.

El objetivo que tiene ¡DAME 10! está basado en paliar los efectos del sedentarismo en nuestros alumnos, usando los espacios y el tiempo que nos ofrece la jornada escolar. Este programa busca potenciar el rendimiento de nuestros alumnos, utilizando para ello actividades dentro del aula, que contribuyan a cumplir con todos los objetivos y estándares de aprendizaje de todas las áreas.

Las actividades de este programa van dirigidas a todos los alumnos en edades comprendidas entre los 5 y los 14 años (Va desde el 2º ciclo de infantil hasta que 1er ciclo de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)).

Este programa consta de 87 actividades que se reparten de la siguiente manera en función del curso:

- 24 actividades para 1º y 2º de Educación Primaria (EP).
- 24 actividades para 3º y 4º de Educación Primaria (EP).
- 24 actividades para 5º y 6º de Educación Primaria (EP).
- 15 actividades para 2º ciclo de Educación Infantil (EI).
- 2 pósteres del programa (Uno para Educación Primaria y otro para Educación Secundaria Obligatoria).

Cada actividad incluye el curso y la etapa para los que está diseñada, área de conocimiento, disposición inicial por la que comenzar, material necesario e instrucciones. Es cierto que en cada actividad también aparecen posibles adaptaciones y alternativas a la actividad inicial.

Dentro del desarrollo de estas actividades podemos encontrar dos tipos: Mini-Relax y Mini-Reto. El primer tipo de actividades está basado en bajar el nivel de activación de nuestros alumnos, mientras que el segundo tipo, por el contrario, se caracteriza por subir el nivel de activación de nuestros alumnos. Será el profesor responsable quien decida qué tipo de actividad le viene mejor en función del momento.

El momento de poner en marcha una actividad basada en este programa lo decide el propio profesor. Es cierto que depende de diferentes aspectos como el contenido que se esté trabajando, de la hora del día (si llevan mucho o poco tiempo sentados), del estado de atención de los alumnos... Además, hay dos itinerarios: el maestro puede elegir si hacer una actividad relacionada con el contenido que están tratando, para sacarle un mayor rendimiento, o hacer una actividad distinta a la tarea principal para poder distraer a nuestros alumnos.

A nivel local, la ciudad de Zaragoza, sólo los centros del sur de Zaragoza tienen programas específicos. En el caso del centro Valdespartera I tiene un programa basado en el trabajo dentro de las aulas, pero metiendo de lleno a los padres, desarrollando actividades con ellos, además de trabajar codo con codo en la potencialización de buenos hábitos.

Estamos hablando de que comienzan explicando las pausas activas como concepto, diciendo que son breves descansos durante la jornada estudiantil, que sirven para recuperar energía o desconectar de la tarea principal. Además, explican cuándo llevarlas a cabo (antes de cada clase o al terminarla), o sus características principales (divertida, corta, relajante y con movimiento muscular).

Indican qué es y qué no es una pausa activa, haciendo hincapié en que hacer trabajos, hacer tareas en casa, jugar a videojuegos o estar frente a aparatos electrónicos, no sirven para desconectar y potenciar las habilidades de nuestros alumnos.

Otro de los aspectos que trabajan es la alimentación. Explican los beneficios de mantener una dieta equilibrada y adecuada para prevenir enfermedades. Además, explican cuántas veces al día comer, qué alimentos son necesarios para tener una dieta equilibrada y, con los padres, trabajan la importancia que tiene el papel de los padres dentro de la alimentación de los hijos, puesto que son el ejemplo a seguir y el espejo donde se miran los niños. Por tanto, si los padres llevan una vida saludable y proactiva, es más fácil que los niños también lo hagan por imitación.

Otro aspecto a tener en cuenta, y que este programa potencia de manera notoria, son los hábitos de estudio. Es fundamental que desarrollemos unos buenos hábitos de estudio, puesto que más allá de tener una buena inteligencia, es más importante saber utilizarla. Se trabaja para fomentar y potenciar los diferentes aspectos:

- Acondicionar una zona para el estudio
- Elegir el momento adecuado
- Evitar distracciones
- Planificar tareas
- Reconocer el esfuerzo
- Crear una rutina
- Ayuda y supervisión por parte de los padres

Por otro lado, también llevan a cabo actividades donde tenemos movimiento muscular. Dentro de las actividades tenemos:

- Baile
- Yoga
- Juegos
- Estiramientos
- Canto
- Realizar una receta fácil
- Dramatización
- Saltos

Con todo ello, el centro Valdespartera I lleva a cabo un programa de pausas activas que le está dando un buen resultado. Por esto y otros aspectos, este centro está catalogado como uno de los colegios más innovadores de Zaragoza.

Por otra parte, existen otros modelos que también se desarrollan aquí en España. En este caso, vamos a hablar sobre el programa llevado a cabo por el Doctor en Medicina y Catedrático de la Universidad Complutense de Madrid Tomás Ortiz Alonso.

En este caso, el programa educativo HERVAT tiene el mismo trasfondo que el DAME 10! pero, desde un punto de vista basado en la neurociencia dentro de la educación. HERVAT está basado en la investigación neuroeducativa para la mejora del aprendizaje.

La base de dicho programa es el mismo que DAME 10!, aplicable dentro del aula, sin entrar en contenidos propios de la educación y basados en aumentar estados emocionales positivos mediante la estimulación sensorial.



Para conseguir una buena entrada de información, HERVAT defiende la idea de que un estado fisiológico óptimo del organismo permite una mejor captación de la información sensorial y una mejor organización motriz hasta llegar a los procesos más complejos.

Este programa se basa en el neurodesarrollo de los primeros años de vida y se caracteriza por lo siguiente:

- Estructuras subcorticales: funciones emocionales, sensoriales y de automatización de movimientos.
- Áreas primarias corticales: recepción de los estímulos somatosensoriales.
- Sincronización de las uniones neuronales con la estimulación repetitiva.
- El entrenamiento repetitivo puede mejorar muchas sinapsis que no son funcionales.

Todo esto antes mencionado, lo llevan a la práctica siguiendo este proceso:

- Ejercicios repetitivos, regulares precisos y durante todos los días.
  - Mejora la capacidad de responder a estímulos
  - Disminuyen los errores
  - Aumentan los aciertos
  - Disminuye el tiempo de reacción
  - Favorece los procesos automáticos
- Ejercicios de tiempo muy cortos
  - Mejora el aprendizaje
  - Mejora los niveles de atención
  - Disminuye la fatiga

- Ejercicios asociados al aprendizaje escolar
  - Mejora la velocidad del aprendizaje
  - Mejora los procesos atencionales
  - Mejora la memoria a corto plazo
  - Mejora el tiempo de recuerdo
  
- Creando un ambiente emocional positivo
  - Aumenta la precisión y eficacia en el proceso de decisión
  - Incide directamente en el razonamiento
  - Actúa en la colaboración con la atención y la memoria funcional.

Este buen ambiente, lo podemos conseguir a través de estimular muchas veces a los alumnos a lo largo de la jornada escolar; dicha estimulación será de manera instantánea y el alumno estará presente todo el tiempo.

El programa HERVAT presenta una serie de ejercicios en los que tenemos diferentes actividades dentro de las cuáles tenemos:

- Modificación de la musculatura facial
- Modificación de la musculatura labial y órbita ocular
- Percepción de la sonrisa de Duchenne
- Ejercicios de hidratación
- Ejercicios de equilibrio
- Ejercicios de respiración
- Ejercicios de visión
- Ejercicios de audición
- Ejercicios de estimulación táctil

## PROGRAMAS PRINCIPALES A NIVEL INTERNACIONAL



A nivel internacional, son muchos los programas que nos podemos encontrar ya que poco a poco el concepto de pausa activa se extiende a nivel internacional. Los programas más relevantes son:

El programa conocido como “Estrategia ELAN” es uno de los más relevante y se lleva a cabo en Venezuela. ELAN nace debido a los problemas de sobrepeso y obesidad que presenta la población venezolana y está encuadrado dentro del “Plan de la Patria 2013-2019” desarrollado por el propio gobierno y cuyos objetivos son:

- Construir una sociedad justa
- Mejorar las condiciones de vida del pueblo venezolano
- Asegurar ambientes donde desarrollar y potenciar el ámbito deportivo en la sociedad.

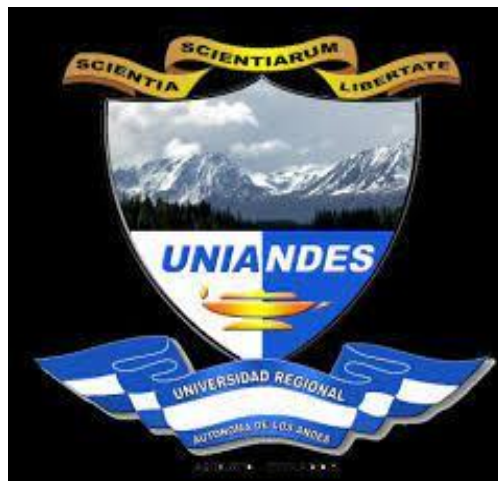
La característica que hace a este programa especial, es el hecho de que el propio gobierno elaboró un estudio durante las Jornadas de Diagnóstico Nutricional que arrojaron unos resultados a partir de los cuáles elaboraron la estrategia.

La metodología se basa en transformar las instituciones en “Espacios Laborales Activos y Nutritivos”. Se considera espacio de esta índole cuando se favorece la realización de actividad física enfocándose en la mejora de las condiciones de vida tanto en el ámbito laboral como educativo. Dicho programa tiene una serie de elementos:

- Zona Activa: lugar que será acondicionado para la práctica de las diferentes actividades propuestas.
- Pausa Activa: momento que será destinado a desarrollar dichas actividades durante la jornada laboral o educativa.
- Promotores de vida laboral activa: aquellas personas (alumnos o trabajadores), dispuestos a practicar las pausas activas.
- Kiosco saludable: espacio físico donde se ofertan alimentos saludables dentro de las empresas o centros escolares.
- Campaña nutricional educativa: programa gubernamental desarrollado en post de la mejora de las condiciones laborales y escolares.

Por otro lado, la Universidad Regional Autónoma de los Andes en su Extensión Tulcán (Quevedo, Ecuador), elaboró un estudio acerca de la influencia de las pausas activas en el rendimiento laboral específicamente del personal de administración.

Este programa se llevó a cabo en el año 2017 y estuvo encaminado a conocer la percepción que tienen el personal Administrativo de Universidad Central del Ecuador con respecto a si las pausas activas aumentan el rendimiento laboral y mejora la salud mental.



Este programa se dividió en varias fases. Se comenzó haciendo una encuesta diagnóstica basada en: una valoración médica básica con el fin de conocer el índice de masa corporal y, por otro lado, el estado de salud de los diferentes participantes.

Seguidamente, se llevó a cabo la fase basada en realizar las diferentes actividades planteadas que arrojaron una serie de resultados que fueron expuestos en la tercera fase, una tercera fase basada en una encuesta para conocer el grado de satisfacción que arrojó unos datos muy positivos sobre la mejora del rendimiento laboral y de salud.

El método se basó en un programa de intervención, tomando en cuenta diferentes estudios comparando diferentes momentos temporales dentro del mismo grupo de participantes.

La fase central del estudio fue la fase más importante de todas. Durante tres meses se desarrollaron actividades físico-recreativas como la bailoterapia y gimnasia aeróbica de baja intensidad. Estas actividades se practicaron durante 30 minutos al día tres veces a la semana.

El cómputo global del proceso fue de 12 meses. Los primeros seis, fueron dedicados a la recolección de información y los meses restantes se dedicó a la ejecución práctica y posterior análisis de resultados y encuesta de satisfacción.

En cuanto a los resultados, el 76.9% de todos los que respondieron a la encuesta final, aseguraron que se sentían mucho mejor y que sentían un aumento en el rendimiento laboral. El 79.5%, afirma que sus relaciones interpersonales habían mejorado (recordemos que las pausas activas están enfocadas a la mejora, no solo del rendimiento, sino que también aumenta las relaciones interpersonales.) Por otro lado, el 15% de los encuestados concluyeron que se sentían igual y no habían notado mejoría alguna.

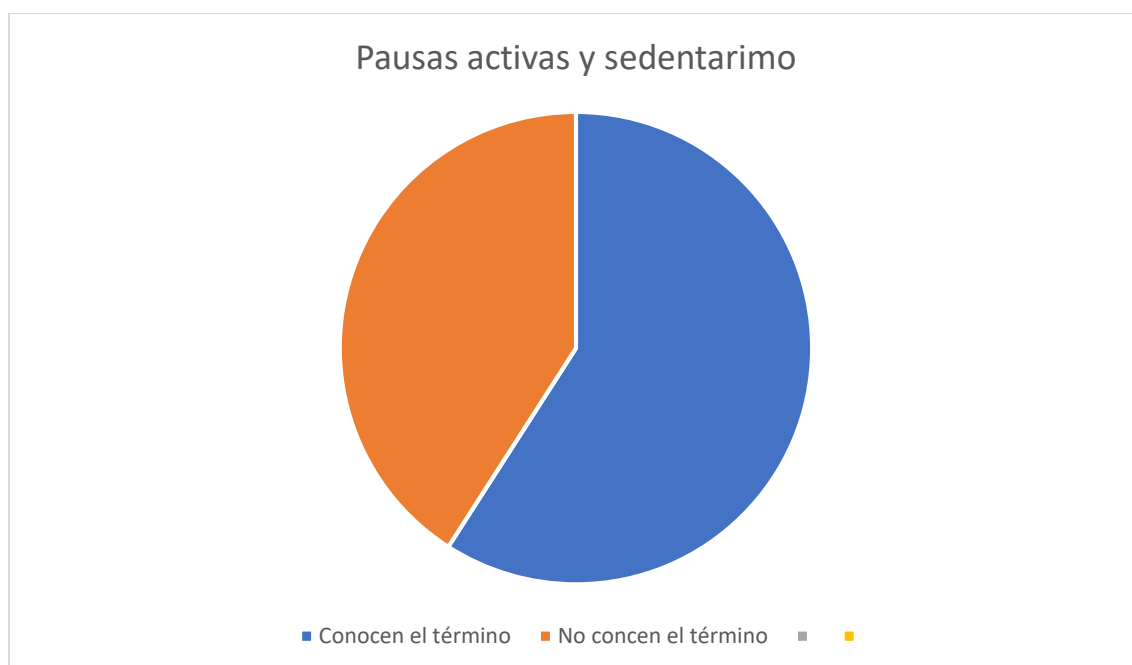
## ENCUESTAS Y OPINIONES SOBRE LAS PAUSAS ACTIVAS Y EL SEDENTARISMO.

Para conocer de primera mano cuál es la opinión del profesorado que trabaja día a día con nuestros alumnos, elaboré una encuesta que realicé a diferentes profesores. Profesorado de la educación pública, concertada y privada contestaron a mis preguntas de manera muy diversa. Las encuestas y el análisis de las respuestas es el siguiente:

### ¿Conoce los programas basados en pausas activas?

En esta pregunta pude comprobar el poco tiempo que lleva implementado este tipo de estrategias. Los profesores más jóvenes sí que conocen el término pausas activas y las diferentes implementaciones. Por otro lado, los profesores más veteranos no conocían apenas nada.

Es cierto que, los que respondieron de manera afirmativa, no estaban muy conforme con cómo se están implementando dentro de las programaciones. Además, reconocen la falta de formación en este ámbito. Solo los profesores de los centros del sector sur de Zaragoza (Valdespartera en su mayoría), sí que han llevado a cabo actividades relacionadas con las pausas activas dentro de sus programaciones.





- **¿Se trabajan las pausas activas en su centro de trabajo?**

Salvo los centros del barrio Valdespartera y Arcosur, ninguno de los centros, representados a través de sus profesores, implementan programas específicos basados en pausas activas. Es cierto, que todos los profesores explicaron que generan cierto movimiento durante los descansos entre sesiones, pero, programas específicos, sólo en los barrios antes mencionados.

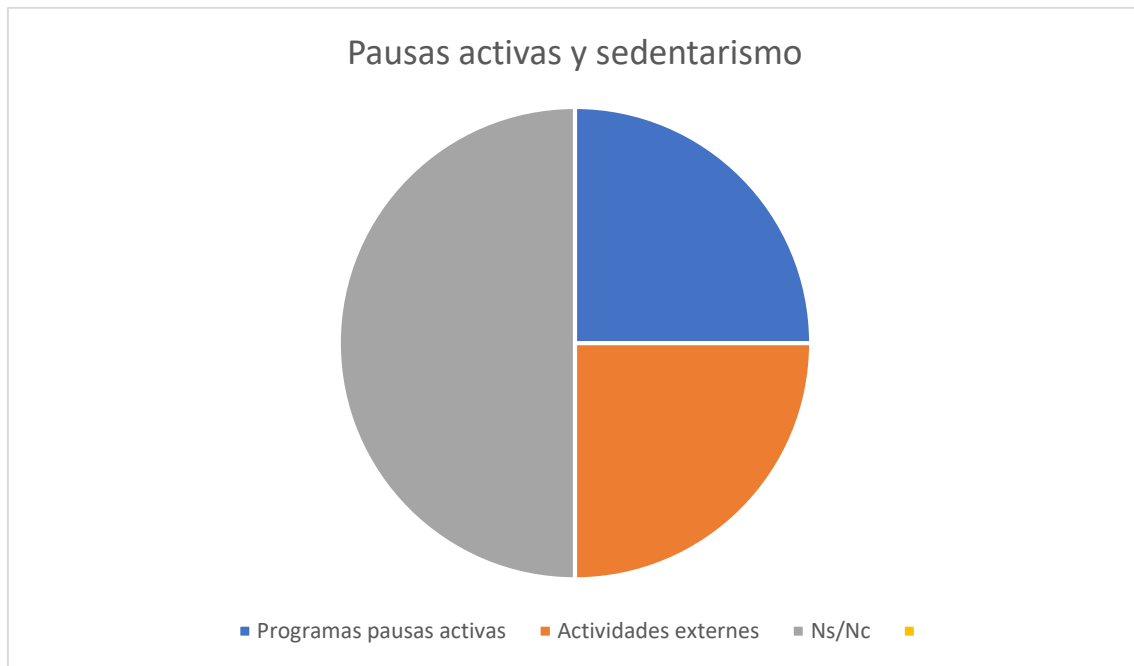


- **En caso afirmativo, ¿Qué tipos de programas se llevan a cabo?**

En líneas generales, los maestros me explicaron que aprovechan estos programas no solo para desarrollar pausas activas como tal, sino para generar buenos hábitos alimenticios o de vida sana.

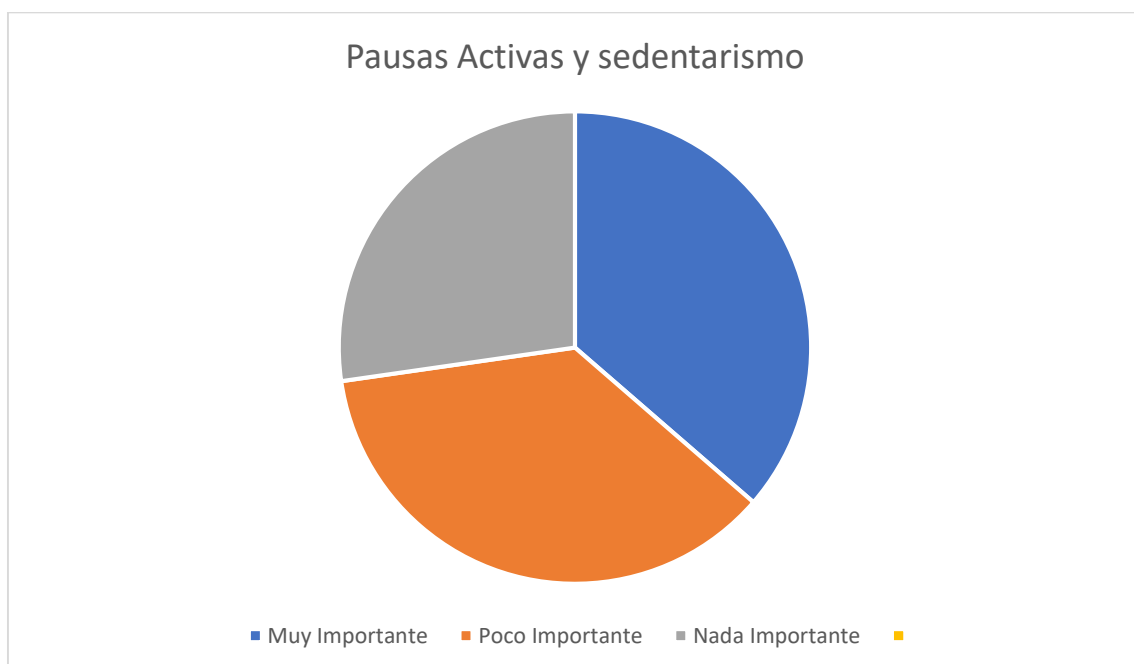
Sus programas se basan en aprovechar los diferentes tiempos muertos que nos ofrece el día, para desarrollar diferentes actividades. Con el término “tiempo muerto” hacían referencia a diferentes momentos: antes de empezar el día, entre clase y clase o incluso si la clase fue muy intensa al finalizarla.

Además, explicaron cuáles son las características de las pausas activas: divertidas, cortas, relajantes y con movimiento muscular. Por último, las actividades más habituales son: ejercicios de yoga, bailes, estiramientos...



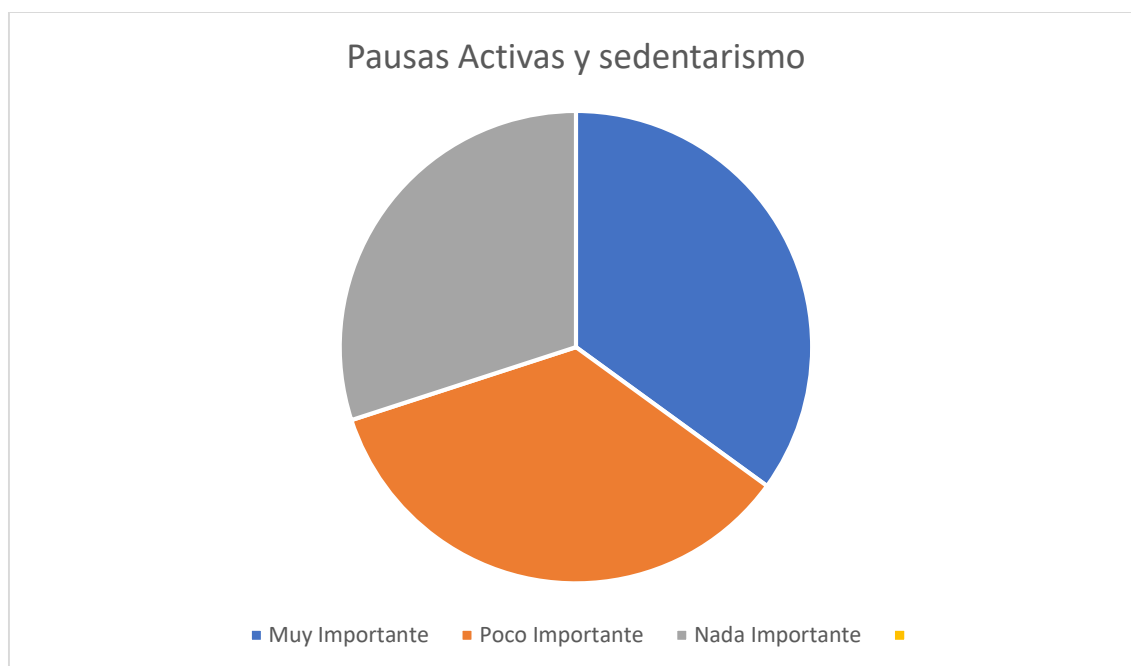
- **En caso negativo, ¿Cree que sería importante trabajar las pausas activas?**

Ante esta pregunta, las respuestas fueron de toda índole. Por un lado, los profesores que directamente no pensaban que nuestros alumnos estuvieran tanto tiempo quietos (porcentaje muy bajo). Por otro lado, los que sí estaban deseando implementar actividades de este tipo; y por último, aquéllos que están a medio camino entre el sí y el no porque no conocen mucho este tipo de prácticas.



- **¿Cree que las pausas activas son importantes dentro de la educación?**

El desconocimiento generalizado sobre estas prácticas conllevó a unos resultados bastante diferentes en esta pregunta. Muchos optaron por esperar a desarrollar todavía más las pausas activas, para poder implementar procesos que den un resultado más positivo, mientras que otros optaban por implementarlo desde ya para poder desarrollarlas a partir del ensayo-error.



- **¿Cree que la educación va dirigida hacia el sedentarismo o hacia el fomento del deporte en nuestros alumnos?**

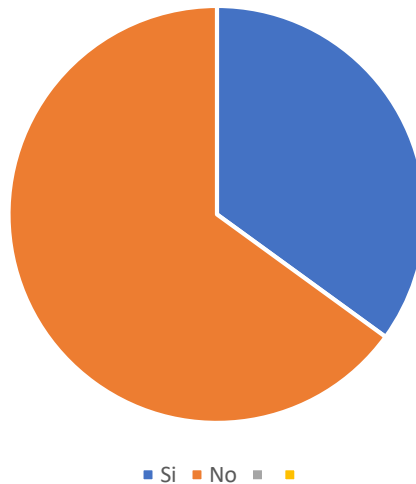
En esta pregunta pude observar, de primera mano, las grandes diferencias existentes entre departamentos. Los maestros de EF, respondieron mayoritariamente que no estamos haciendo nada por fomentar la vida activa en nuestros alumnos. Al revés, muchos mostraron su malestar debido a los graves problemas que están sufriendo estos especialistas, con los recortes en el número de sesiones semanales. Por otro lado, los maestros de otras especialidades no se mostraron tan negativos ante esta pregunta, sino que sí que estaban conformes, en algunos casos, con cómo se están planteando este tipo de estrategias.



- **¿Cree que hacemos lo suficiente para fomentar la vida activa en nuestros alumnos?**

En este caso, dio igual cuál fuera la especialidad de los maestros encuestados. En líneas generales todos tenían un mismo pensamiento. La educación y por ende los maestros no están haciendo nada por fomentar una vida proactiva en nuestros alumnos. Incluso en algún caso, donde el maestro era monitor de extraescolares, pude ver cómo se quejaba por las trabas que a veces los maestros ponen a que los niños hagan deporte por las tardes. Es cierto que todos tenían una misma idea acerca del sedentarismo en las aulas, pero ninguno de ellos propuso o explicó si llevan a cabo algún programa para combatir dicho sedentarismo en sus aulas.

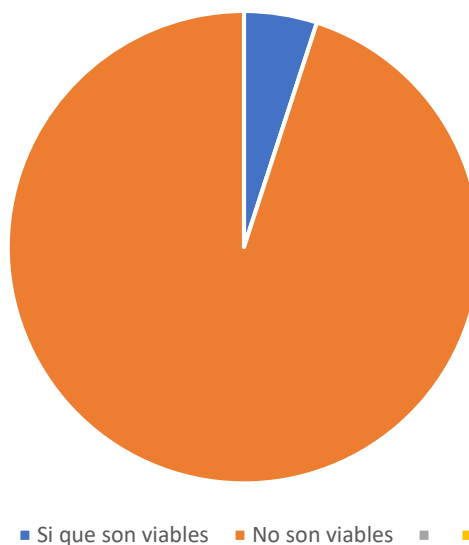
Pausas activas y sedentarismo



- **¿Cree en la viabilidad de introducir un programa basado en las pausas activas?**

Salvo dos casos muy puntuales (maestros que trabajan en centros donde sí que se han impuesto este tipo de programas), el resto no creían en la viabilidad de un programa como éste. O bien por falta de formación en el área, o bien por desconocimiento por parte de los maestros, muchos se mostraron muy reacios a implementar un programa de este estilo. Los dos casos de maestros que sí que lo implementarían, me explicaron que tuvieron muchos problemas a la hora de llevar a cabo un programa así por todos los problemas antes mencionados.

Pausas activas y sedentarismo



## RESULTADOS DE LOS DIFERENTES PROGRAMAS

En base a todos los programas expuestos anteriormente, todos exponen unos resultados bastante similares. Dentro de los beneficios directos que nos encontramos con este tipo de programas son:

- Disminuye el estrés
- Favorece el cambio de posturas y rutina
- Libera estrés articular y muscular
- Estimula y favorece la circulación
- Mejora la higiene postural
- Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
- Motiva y mejora las relaciones interpersonales
- Disminuye el riesgo de enfermedades profesionales
- Mejora el desempeño laboral y educativo.

Más allá de los beneficios directos que conlleva la aplicación de programas basados en pausas activas, existen otros beneficios relacionados con la mejora de la calidad de nuestros trabajadoras y alumnos:

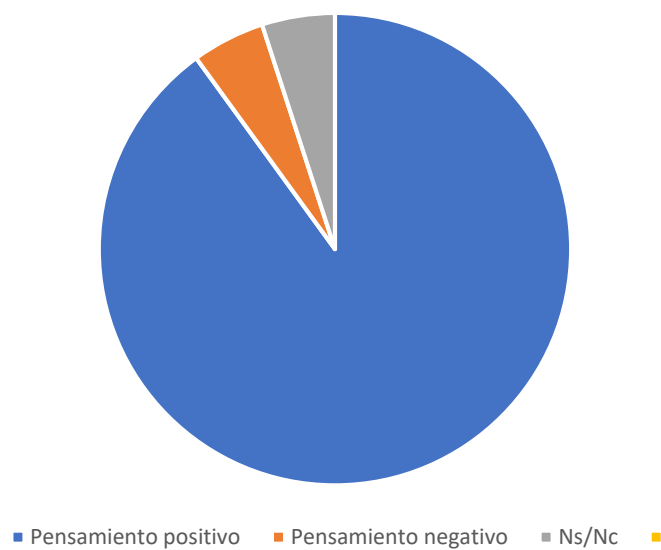
- Aumento del rendimiento
- Mejora del ambiente de trabajo
- Aumento de la atención de manera generalizada en las horas posteriores a la práctica de las actividades.

Es cierto, que como recogen los programas, los resultados no se veían desde el principio. Muchos alumnos y trabajadores mostraron cierta desconfianza hacia el hecho de tener que realizar actividades (sobre todo aquellas personas que no están acostumbradas al trabajo físico).

No es hasta la quinta o sexta sesión, de media, donde se podían ver los primeros resultados. Al principio, aparecen los primeros resultados relacionados con el gusto por la práctica de este tipo de actividades, posteriormente sí que encontramos mejoras relacionadas con el aumento del rendimiento o el ambiente de trabajo.

Así pues, podemos afirmar que los resultados obtenidos, independientemente del programa, indican que la percepción de los propios trabajadores o alumnos es de un aumento del rendimiento o bienestar. Más allá de la percepción individual, podemos afirmar que las pausas activas significativamente en la mejora del rendimiento y el bienestar social.

Resultados Pausas Activas



## DISEÑO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA PRIMARIA

Basándome en el programa DAME10!, voy a diseñar un programa de intervención para los diferentes ciclos de primaria.

Para todas las actividades vamos a preparar una ficha donde indiquemos lo siguiente: fecha (día que vamos a realizarlo), material (conos, papel, tijeras, cuerda...), objetivo de la sesión, organización (actividad en parejas, tríos, individual...), tiempo (duración de la actividad), explicación (explicación del profesor), actividades (explicación de las actividades) y reflexión (pequeña reflexión grupal para finalizar).

<b>Sesión 1</b>		
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b>		
<b>MATERIALES:</b>		
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>ORGANIZACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Fase inicial</b> Explicación de la actividad.		
<b>Fase principal (desarrollo de la sesión)</b> Puesta en práctica de las actividades		
<b>Fase final</b> Reflexión grupal para finalizar		



- Primer ciclo (1º y 2º de Primaria)

Vamos a preparar actividades en función de las áreas que nos encontramos en el primer ciclo.

- Matemáticas:

Actividad 1: Dibujando números.

El profesor irá cantando diferentes números, los alumnos, desde el sitio, deberán dibujar los números en el aire con las manos.

Esta actividad tiene adaptaciones como: dibujar solo números pares, impares o decenas.

Actividad 2: Suma saltos.

El profesor irá diciendo en voz alta diferentes operaciones sencillas (sumas o restas), los alumnos mentalmente tendrán que calcular el resultado y expresarlo a través de pequeños saltos.

Esta actividad tiene adaptaciones como en vez de dar saltos, abrir y cerrar los brazos o dando palmadas.

- Ciencias Sociales:

Actividad 1: De la niñez a la vejez.

Mientras los alumnos se mueven libremente por la clase, el profesor dice un periodo del desarrollo humano y ellos responden imitando los movimientos correspondientes. Por ejemplo:

- Recién nacido
- Gateando
- Aprendiendo a caminar

Esta actividad tiene las variantes de hacer diferentes roles o en movimiento por la clase.

Actividad 2: Me muevo en...

El profesor dice un medio de transporte y los alumnos lo imitan con mímica: avión, tren, coche, barco, submarino...

Las posibles variantes pueden ser, realizarlo por parejas o jugando a las adivinanzas.

- Lengua castellana y literatura

#### Actividad 1: Las vocales

Escribir en el aire las vocales en mayúsculas.

Las posibles variantes son: cambiar de mano, escribir en minúsculas o con otra parte del cuerpo.

#### Actividad 2: La frase encadenada

A la señal del profesor y explicado el sistema de rotación, los alumnos escriben una palabra y se pasan a otra mesa para continuar la frase que ha empezado su compañero. Así sucesivamente hasta volver a su posición inicial.

- Educación artística y musical

#### Actividad 1: El director de orquesta

El profesor imita a un músico tocando. Los alumnos le imitan e intentan adivinar el nombre del instrumento.

Las posibles variantes pueden ser que el rol de director vaya cambiando y sean los propios alumnos.

#### Actividad 2: Formas geométricas

Los alumnos intentarán crear con los brazos las formas geométricas que el profesor indique:

- Círculo
- Cuadrado
- Rectángulo
- Triángulo
- Pentágono

- Ciencias de la naturaleza:

#### Actividad 1: Partes del cuerpo

El profesor dice partes del cuerpo y rápidamente los alumnos se juntan en parejas y tocan la parte citada de su compañero.

Una posible variación puede ser ir cambiando de parejas.

#### Actividad 2: Seres vivos, seres inertes.

El profesor va diciendo palabras (roca, árbol, mariposa) y los alumnos deberán moverse (si es un ser vivo) o quedarse quietos (si es un ser inerte).

Una modificación puede ser imitar al ser vivo

- Lengua extranjera

#### Actividad 1: My body

El profesor dice partes del cuerpo y los alumnos se las van tocando (rodilla, hombro, nariz...).

Una modificación puede ser que sean los alumnos los que digan las partes del nombre

#### Actividad 2: Hot and cold

Se elige a un compañero y se le pide que cierre los ojos. El profesor elige un objeto de la clase, lo escribe en la pizarra y lo borra. El compañero empieza la búsqueda y los demás empiezan a saltar en el sitio. Según se acerque al objeto, los compañeros saltarán más rápido, y cuando se aleje, más despacio.

Una modificación puede ser que, en vez de saltar, sea abriendo y cerrando los brazos

- Educación física

#### Actividad 1: Guerra de asteroides

Los alumnos simulan tener un balón que van pasando a todos y cada uno de los compañeros del aula.

Una modificación puede ser imaginar diferentes balones.

#### Actividad 2: Verdadero o falso

El profesor hace preguntas de verdadero o falso. Si la respuesta es «verdadero» el alumno se levanta y si es «falso» se agacha

Una modificación puede ser responder subiendo o bajando a la silla.

- Segundo ciclo (3º y 4º de Primaria)

Vamos a preparar actividades en función de las áreas que nos encontramos en el segundo ciclo.

- Matemáticas

#### Actividad 1: Estimación de medidas

El alumno mide con la regla algunas partes de su cuerpo como el dedo, la mano, el pie o el antebrazo. El profesor entonces va diciendo objetos de la clase (mesa, silla) y los alumnos le contestan lo que miden, pero utilizando como medida alguna de las tomadas. Ejemplo: la silla mide cinco pies de alto.

Una posible adaptación puede ser indicar que parte del cuerpo se utiliza para la medición.

#### Actividad 2: Polígonos

El profesor dice un polígono y los alumnos lo dibujan con una o dos manos sobre la mesa.

Una modificación puede ser que dibujen las figuras en el aire.

- Ciencias Sociales

#### Actividad 1: Rumbo a...

El profesor se coloca en un punto de la clase y los alumnos tienen que llegar hasta él. Para ello deben pensar cuál es el punto en que se encuentra el profesor respecto a su posición. La pizarra se usará como el norte. El alumno preguntado dirá: «Creo que para llegar a ti mi rumbo es...3 pasos norte, 2 pasos este, 2 pasos norte y 1 paso este». Y luego lo tendrá que comprobar.

Una modificación puede ser que lo hagan todos a la vez.

#### Actividad 2: ¿De qué lugar estamos hablando?

Se elige a un alumno que sale a la pizarra. Se le dice al oído un país y tiene que representarlo con mímica para que los compañeros lo adivinen. Si lo adivinan a la primera los alumnos podrán levantarse y descansar un minuto y si lo hacen a la segunda, solo 30 segundos.

Una posible modificación puede ser adivinar comunidades autónomas.

- Lengua castellana y literatura

#### Actividad 1: ¿Cuántas sílabas tiene...?

El profesor dice (o pide) una palabra y los alumnos abren y cierran los brazos dando una palmada por cada sílaba que contenga la palabra. Lo mismo con letras.

Una variación puede ser hacer lo mismo, pero con letras.

#### Actividad 2: Rima y movimiento

El profesor propone una palabra (por ejemplo, «camión») y la acompaña con un movimiento (conducir un camión). Toda la clase tiene que repetirlo. Después un alumno dice una palabra que rime con «camión» (por ejemplo, «avión»).

Una variación puede ser representar las palabras.

- Educación artística y musical

#### Actividad 1: Ritmos musicales

Se pueden realizar golpeando la mesa. El profesor o los alumnos se van inventando secuencias de ritmos que los compañeros tendrán que ir copiando hasta que toda la clase lleve el ritmo de la secuencia

Una variación puede ser golpear el propio cuerpo.

#### Actividad 2: Tijeras mágicas

El profesor propone una imagen, un objeto que haya en la clase o una imagen que se esté trabajando en ese momento y los alumnos tienen que imaginar que la recortan con unas tijeras formadas por sus dedos índice y corazón.

Una posible variación puede ser que los alumnos lo representen mentalmente para recortarlo después.

- Ciencias de la naturaleza

#### Actividad 1: Memoria de elefante

El profesor escribe en la pizarra un listado de palabras relacionadas con el tema que corresponda en ese momento. A la señal, el profesor les da unos minutos (de 1 a 3) para que lo memoricen antes de borrarlo o taparlo. La dificultad está en memorizarlo mientras se realiza algún tipo de actividad como giros, saltos, desplazamientos por el aula... Ganará el alumno que cuando sea preguntado sea capaz de recordar el mayor número de palabras sin necesidad de estar ordenadas.

Una variante puede ser recordar las palabras manteniendo el orden.

#### Actividad 2: Ordenando el zoológico

Uno de los alumnos imita a un animal y el otro compañero tiene que adivinarlo y además clasificarlo en función de lo que pida el profesor.

Una variante puede ser que el profesor propone un animal.

- Primera lengua extranjera

#### Actividad 1: What time is it?

El profesor dice una hora y hay que formarla como si fuéramos un reloj.

Una modificación puede ser que, por parejas, uno haga la hora y el otro lo adivine.

#### Actividad 2: Vacaciones por...

El profesor va inventando una historia (relacionada con el tema que estén viendo) y los alumnos van representando esa historia. Es una forma de asimilar vocabulario.

Una modificación puede ser realizarla de manera libre por el aula.

- Educación física

#### Actividad 1: Conocimientos en mi cabeza.

Coger un libro de texto o un cuaderno y con la espalda y el cuello rectos intentar mantenerlo en equilibrio sobre la cabeza.

Una variante puede ser hacer giros, quedarse sobre una pierna o andar.

## Actividad 2: Malabares

Con dos gomas o dos lápices o con dos pelotas hechas con papel usado, intentar realizar ejercicios de malabares. Se dejan 3 minutos para practicar y luego el profesor hará una competición.

Una modificación puede ser añadir un tercer elemento

- Tercer ciclo (5º y 6º de Primaria)

Vamos a preparar actividades en función de las áreas que nos encontramos en el tercer ciclo.

- Matemáticas

### Actividad 1: Dibujando ángulos

Dibujar con los brazos diferentes ángulos que va diciendo el profesor: llano, recto, obtuso, agudo, etc.

Una posible variación puede ser realizarlo por parejas.

### Actividad 2: Fuerza y equilibrio

Los dos alumnos realizan diferentes equilibrios estables (cuatro apoyos, tres apoyos, dos...) propuestos por el profesor, quien va comprobando la estabilidad de las figuras.

Una posible variante es realizar los equilibrios con apoyos.

- Ciencias sociales

### Actividad 1: Códigos de comunicación

Se busca un compañero de clase que esté lejos y se intenta enviar un mensaje para que lo entienda utilizando diferentes sistemas de comunicación como la vocalización, la mímica, la escritura en el aire, signos con las manos.

Una variante puede ser que el profesor vaya aumentando poco a poco el grado de dificultad.

### Actividad 2: ¿Cuántas provincias tiene?

El profesor dice una comunidad autónoma y los alumnos dan tantos saltos como provincias tenga esa comunidad.

Una modificación puede ser acompañar con otros movimientos como palmadas

- Lengua castellana y literatura

#### Actividad 1: La sílaba tónica

El profesor dice (o pide) una palabra y los alumnos abren y cierran los brazos dando una palmada por cada sílaba, pero en la sílaba tónica tienen que dar también un salto.

Una variante puede ser en la sílaba tónica solo saltar.

#### Actividad 2: Texto motriz

El profesor va leyendo en alto un tipo de texto que se quiera trabajar (poesía, cuento corto...) y los alumnos tendrán que dramatizarlo.

Una modificación puede ser que el profesor lo escribe en la pizarra y cada uno lo interpreta

- Educación artística y musical

#### Actividad 1: Tambor estropeado

El profesor decide el tamaño de la fila. El último de la fila realiza una secuencia rítmica en la espalda del compañero y este tendrá que hacérsela al siguiente.

Una modificación es hacer esta actividad sentados.

#### Actividad 2: ¡La música amansa a las fieras!

El profesor pone una música tranquila y los alumnos tienen que intentar relajar y adecuar la respiración al ritmo de la música.

Una variante puede ser adivinar de que canción se trata.

- Ciencias de la naturaleza

#### Actividad 1: A las órdenes del cerebro

El profesor da una orden relacionada con el contenido de clase al primer alumno de cada grupo (que hace de cerebro). A la señal, comienzan a pasar la



orden al siguiente compañero hasta llegar al último, que tiene que levantarse y decírsela al profesor.

Una modificación puede ser variar el número de alumnos en el grupo.

Actividad 2: ¡La tierra se mueve!

El profesor va diciendo movimientos de la Tierra y los alumnos se mueven por el aula realizándolos. Por ejemplo «¡Traslación!», «¡Rotación!» o «Traslación y rotación!».

Una variante puede ser pedir a un alumno que se mueva como un satélite.

- Primera lengua extranjera

Actividad 1: Garbage!

El profesor va diciendo palabras del vocabulario relacionadas con el tema que ya hayan visto en clase. Los alumnos tienen que descubrir el color del contenedor de basura donde habría que tirarlas y ponerse de pie.

Una variante puede ser que el profesor coloca las tarjetas a modo de contenedores.

Actividad 2: Letters

El profesor escribe aleatoriamente 7 consonantes y 7 vocales. Mientras la mitad de la clase realiza una tarea motriz (como por ejemplo dar 50 saltos), la otra mitad busca formar la palabra más larga posible.

Una modificación puede ser que todos compiten a la vez contra el profesor

- Educación física

Actividad 1: ¡Estirando al compañero!

Estiramientos pasivos donde uno realiza estiramientos al otro.

Una modificación puede ser realizar estiramientos activos.

Actividad 2: ¿Qué tienes entre manos?

Pasar un lápiz o bolígrafo por todos los dedos, del pulgar al meñique y al revés.

Una variante puede ser realizarlo con otra mano.

## CONCLUSIONES

A modo de conclusión, querría decir que el sedentarismo se está instalando como modelo de vida en las generaciones más jóvenes de nuestra sociedad. Los videojuegos y el poco gusto por el deporte, están convirtiendo a nuestros alumnos en personas muy sedentarias y donde la obesidad infantil cada vez más es una realidad.

Nuestro papel como maestros es fundamental en la vida de nuestros alumnos de cara a generar una vida proactiva y donde los valores se alejen de los actuales.

Cabe destacar que las pausas activas son demasiado nuevas como para que todos los centros tengan instaurado un programa de este estilo, pero, como podemos comprobar a través de todos los lugares donde si tiene instaurado algo así es, todos los beneficios que presentan las pausas activas.

Por otro lado, es cierto que es complicado de buenas a primeras instaurar un programa así, ya que están presentes algunos inconvenientes como los espacios necesarios, pero, sobre todo la formación por parte de los docentes.

Resumiendo, creo que es necesario que nosotros, los maestros, nos concienciamos sobre la importancia que tenemos en la vida de nuestros alumnos en referencia a la vida activa y que fomentemos, sea a través de las pausas activas o un programa del estilo, una vida donde combatamos desde pequeños la obesidad infantil.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad (2014). Descansos activos mediante ejercicios físicos DAME10!.

Tomas Ortiz (2017). ¿Qué aporta la Neurociencia a la Educación? Un programa neuroeducativo (HERVAT).

Dirección Ejecutiva Técnica del Instituto Nacional de Nutrición. Ministerio del Poder Popular para la Alimentación (2013). Estrategia ELAN: Espacio Laboral Activo y Nutritivo.

Universidad UNIANDES (2017). La influencia de las pausas activas en el rendimiento laboral específicamente del personal de administración.

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación, CRAI-Biblioteca Universidad Santo Tomás, Bucaramanga (2020). Beneficios de las pausas activas.

Blog de Prolaboral (2019). ¿Qué son las pausas activas en el trabajo?

Marcelo Emanuel Amarayo (2017). El sedentarismo en edad escolar: un análisis de los programas, proyectos y diseños curriculares de Educación Física en las escuelas públicas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

## **WEBGRAFÍA**

Pulso salud (2020). Pausas activas para mantener la productividad laboral.

<https://pulsosalud.com/pausas-activas-para-mantener-la-productividad-laboral/#:~:text=Mejoran%20las%20condiciones%20de%20salud,flexibilidad%20muscular%20y%20la%20postura.>

Familia y salud (2015). Más actividad física y menos sedentarismo en niños

<https://www.familiaysalud.es/noticias/mas-actividad-fisica-y-menos-sedentarismo-en-ninos>

Actualidad docente (2018). Sedentarismo vs ejercicio en la edad escolar.

<https://actualidaddocente.cece.es/a-fondo/sedentarismo-vs-ejercicio-en-la-edad-escolar-la-actividad-fisica-se-reduce-en-el-paso-de-primaria-a-secundaria/>

Grupo OGOID, Universidad de Castilla la Mancha (2016). El sedentarismo infantil: un reto de todos y por el bien de todos.

<http://igoid.uclm.es/el-sedentarismo-infantil-un-reto-de-todos-y-por-el-bien-de-todos/>